

儿童营养食谱

刘国栋 编著

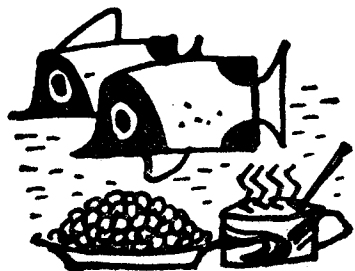
53.2



辽宁科学技术出版社

儿童营养食谱

刘国栋 编著



辽宁科学技术出版社

1984年·沈阳

儿童营养食谱

Ertong Yingyang Shipu

刘国栋 编著

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)
辽宁省新华书店发行 丹东印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 3 $\frac{3}{8}$ 字数: 51,000

1984年8月第1版 1984年8月第1次印刷

责任编辑: 刘少飞 陈慈良 插图: 广阔
封面设计: 李天英 责任校对: 王莉

印数: 1—47,000

统一书号: 14288·38 定价: 0.35元

出版说明

儿童是国家的未来，人类的希望。现在我国有三亿七千万儿童，他们的健康成长是关系到中华民族兴旺发达的大事。同时也牵动着亿万父母的心。

儿童生长发育由于有其本身的特殊性，他们一方面需要丰富的营养作为生长发育的物质基础，另一方面又不具备成年人所具有的消化能力，因此，如何合理地喂养儿童，已成为保证幼儿健康成长不可忽视的重要方面。

沈阳市园路餐厅副经理，国家特一级厨师刘国栋，长期以来，结合烹调实践，利用业余时间整理了大量有关喂养儿童的食谱。在中国医科大学金安澜教授的帮助下，终于整理完成《儿童营养食谱》。

本书除可供托幼机构的食堂工作人员参考外，也可作为一般家庭生活用书。

前 言

儿童的生长发育，需要大量的热能、蛋白质和各种维生素及矿物质，但这些都要从各种食物中摄取，这就需要合理的营养与配膳，才能得到满足。具体应注意以下几点：

1、儿童不同时期的生理特点

儿童的生长发育，大致可分为四个阶段：一周岁以内为婴儿期；一至三岁为幼儿期；四至六岁为幼童期；七至十二岁为童年时期。每个时期所需要的营养素量与消化程度，都各有不同，因此，要根据儿童每个不同时期的生理特点，选用不同的食品，满足儿童生长发育的需要。

婴儿期是孩子生长发育较快的时期，对营养素的需要是多种多样的。虽然这个时期以哺乳喂养为主，但单靠蛋白质、脂肪、糖是不够的，必须供给其他各种维生素与矿物质，以满足肌体修补的需要，这就必须逐渐添加一些含维生素与矿物质丰富的辅助食品，如果汁、浓缩鱼肝油、钙片及蛋黄等。

给婴儿增加辅助食物，要根据孩子的消化能力，

食物要逐渐由少到多，由稀到稠，由软到硬、由细到粗，由单一品种到多样化。

孩子到了一岁左右，便进入了幼儿期，这时，孩子的发育比较迅速，但消化、抵抗疾病能力较差，因此，这个时期食物，要选择易于消化、含蛋白质较丰富的食品。

幼儿食物，开始由乳类逐渐扩大到粮食、蔬菜、鱼、肉、蛋等混合食物，要让孩子吃饱、吃好，就要为孩子创造良好的饮食环境，以兴奋小儿的食物神经中枢，增进食欲。

要注意食物的质量和烹调方法。饭菜要适合他们的口味，不要让孩子光吃细粮，要粗、细搭配。因为有些粗粮不但供热能量比细粮高，而且营养素也比较全面。另外，还要增加一些豆制品和一定数量的蔬菜，以增加蛋白质和维生素及矿物质的供应量。

菜肴制作，要注意碎、烂、软、嫩。要避免油煎、油炸，要便于消化吸收。要多用“流质膳食”，如猪肝羹、豆腐脑等，“半流质膳食”，如鸡蛋糕、肉菜粥，和“软质膳食”，如水饺、馄饨等。

幼儿的活动量比婴儿时期大，每天所消耗的热量也较多，但胃容量还是较小，因此，这个时期应多吃些含糖分较多的食品，除每日三餐外，还应适当增加一至二次点心，以补充热量，但切忌多吃糖块，防止

腐蚀牙齿和影响正常的食欲。要多用植物油，因为植物油所含的脂肪酸多是“不饱和脂肪酸”，它易于消化吸收，是神经发育，骨髓形成的必要物质。

幼儿有挑食、偏食的癖病，注意力不易集中，因此，烹调方法要多样化；要根据幼儿好动、好奇的特点，烹制出一些色调和谐、气味芳香、滋味鲜美、香酥脆嫩、造型别致、温度适宜、软硬适度、营养丰富、诱人食欲的各种食品。

幼童期也叫学龄前期。这一时期比前一阶段发展较缓慢，但神经和大脑的发育，日趋完善，由完全依靠别人照料生活，逐渐过渡到可以自己独立生活，有了自己的思想、意愿和一定的理解能力。与外界接触日益增多，模仿力强；脑力活动与体力活动，都在不断增加，消化力比以前增强，容易饥饿。因此，不仅要供给满足孩子生长发育的膳食，而且要培养孩子良好的饮食习惯。

幼童期膳食组成的特点是：从婴儿膳食逐渐过渡到成年人的膳食。这一阶段，孩子还在继续生长发育，他们的消化器官还没有完全成熟，因此，膳食组成又不能完全和大人一样，膳食的营养素量，要比成年人高一些，要不断扩大他们的食物范围，如动物性的食物，可吃些鱼、肉、蛋、乳等，它们不仅蛋白质的含量高，而且含有丰富的氨基酸。大豆及豆制品，

蛋白质质量也很高。蔬菜、水果是提供维生素和矿物质的主要来源，在选用时都应当安排一定的比重。特别是多吃一些绿叶菜，为避免绿叶菜中的维生素C在烹调中流失，可以给儿童多吃一些生的蔬菜，如西红柿、胡萝卜及各种水果等。

各种谷类食物，含糖量较高，是供给体内热能的主要来源，要注意食物中蛋白质的互相作用，要细、粗粮互相搭配。

安排学龄前儿童的膳食，特别是对过集体生活的儿童，如幼儿园、托儿所儿童，不仅要按幼儿身体对营养素的需要，而且要做到计划膳食：即按平衡膳食的要求，制定食谱，供给儿童所需要的全面营养。

童年期也叫学龄期。这一时期的孩子由以游戏为主转为以学习为主，大脑皮质的功能也接近完善，十二岁儿童的大脑重量、已达到一千四百克左右，接近成年人大脑的重量，由于学习，大脑活动的量增大，如营养供给不足，长期吃得过少，食物又单调，将会导致功能受到损害，影响孩子身体的正常发育。

童年期的身高和体重的增长速度一般较平稳，对疾病的抵抗能力也比前期有了明显提高，但其骨骼变化较大，加之处于乳牙更换恒牙阶段，需要充足的钙、磷和维生素C、A、D等，因此，要让孩子多吃些青菜，水果，动物的肝脏等。

2、合理安排各种营养素的搭配

各种食品都含有多种营养素，但它并不全面；如猪肉含有丰富的蛋白质、脂肪和一些矿物质，但缺少糖和维生素；大米含有丰富的糖和硫胺素，但缺少脂肪、钙和维生素A和C；大豆及豆制品含丰富的蛋白质、脂肪、矿物质，但缺少维生素C；蔬菜含有丰富的维生素C和矿物质，但缺乏硫胺素。因此，任何单一食物都是不能满足体内的多种需要的。应该设法诱导孩子吃各种食物，把他们爱吃与不爱吃的食物，混合烹制，使他们得到综合养分，使某种食物中所缺少的营养素，从另一种食物中得到补偿。

3、合理选择烹调方法，尽量减少营养素的损失

食物中的营养素性质各有不同，有的易溶于水，有的怕光，有的畏碱，有的惧氧，因此，必须选择合理的烹调方法，才能保持食物的营养素。

淘米，不要用力揉搓，水温不易过高，不要在流水中冲洗。煮饭时不要丢弃米汤，不要捞饭，要用焖饭的方法。

煮粥时不要放碱。

面食发酵，最好用发酵粉，以煮、烙为好，烤制品维生素损失太大。吃面条、煮水饺的汤应留用。

青菜应先洗，后切，切后应尽快烹制，做汤要先把汤烧开，后放蔬菜。

炒菜叶要急火速炒，最好用淀粉勾芡，使汤汁浓稠与菜肴融合，不使营养流失。

烹制鱼、肉菜肴，可放一点醋，以使鱼、肉中的钙易于溶解，便于儿童吸收。

编著者

一九八三年

目 录

前 言

一、含蛋白质较多的食谱

蒸肉馅鸡蛋…………… (1)	鸡肉烩饭…………… (7)
五香鸡蛋…………… (1)	什锦炒饭…………… (7)
炒焖雏鸡…………… (1)	鸡蛋面包盒…………… (8)
清炖羊肉…………… (2)	奶汁白菜…………… (8)
羊肉炒丝瓜…………… (2)	千层白菜…………… (8)
余羊肉丸子…………… (2)	蛋包虾仁…………… (9)
清炖雏鸡…………… (3)	果酱蛋卷…………… (9)
炖蘑菇鸡…………… (3)	鸡丝蛋卷…………… (10)
煎荷包蛋…………… (3)	奶油炒鸡蛋…………… (10)
牛肉焖黄豆…………… (4)	银鱼炒鸡蛋…………… (10)
海米蛋羹…………… (4)	芙蓉虾仁…………… (11)
炒木须饭…………… (5)	蕃茄汁烧牛肉…………… (11)
鸡蛋软饼…………… (5)	煎焖肉饼…………… (12)
珍珠汤…………… (5)	奶汁香肠…………… (12)
牛奶大米粥…………… (6)	奶汁扒雏鸡…………… (13)
芙蓉奶汁羹…………… (6)	软炸鸡条…………… (13)

奶油鸡块汤····· (14)	葱烧海参丁····· (15)
虾丁焖蛋····· (14)	

二、含维生素A较多的食谱

蒸肝糊····· (16)	牛肝炖胡萝卜····· (19)
猪肝烧雪里蕻····· (16)	牛肝丝炒芥菜····· (20)
猪肝炆菠菜····· (17)	鸡杂炒鸡蛋····· (20)
猪肝末摊鸡蛋····· (17)	奶油烧菠菜····· (20)
鸡肝蒸蛋羹····· (17)	奶油炒豌豆泥····· (21)
鸡肝炒豌豆····· (18)	鲜奶胡萝卜····· (21)
鸡杂炒韭菜····· (18)	萝卜叶摊鸡蛋····· (21)
软煎鸡肝····· (19)	鳗鱼鸡蛋糕····· (22)
牛肝片炒油菜····· (19)	腰片豆腐羹····· (22)

三、含维生素B₁较多的食谱

里脊丝炒雪里蕻····· (23)	熘里脊····· (27)
油爆里脊花····· (23)	里脊末烧豌豆····· (27)
象牙里脊····· (24)	里脊丝炒豆芽····· (28)
清炖肘子····· (24)	肉片烧鲜蘑····· (28)
肘子焖雪菜····· (25)	炸冬瓜盒····· (28)
奶汤冬瓜····· (25)	雪衣豆沙····· (29)
肉末烧冬瓜····· (25)	海米烧黄瓜条····· (29)
肘子焖胡萝卜····· (26)	鱼香茄子····· (30)
鸡肝熘里脊····· (26)	双色洋葱····· (30)
里脊炒油菜····· (27)	里脊丝炒蛰头····· (31)

四、含维生素B₂较多的食谱

熘肝片..... (32)	烩鸡肝..... (35)
炒三丝..... (32)	滑溜鸡片..... (35)
软煎肝..... (33)	熘三丁..... (36)
肝丁熬萝卜..... (33)	清蒸豌豆丸子..... (36)
熘腰脑..... (34)	肉丁烧萝卜..... (37)
鸡丁炒菜花..... (34)	清汤绣球..... (37)

五、含维生素C较多的食谱

桔子小米粥..... (38)	酿馅苹果..... (43)
蜜饯山楂酪..... (38)	桃羹..... (44)
柚子大米粥..... (38)	拔丝香瓜..... (44)
柠檬绿豆粥..... (39)	拔丝菠萝..... (45)
柠檬西红柿..... (39)	冰糖莲籽..... (45)
油菜口蘑..... (39)	什锦果羹..... (45)
山楂糕拌苹果丝..... (40)	西瓜冻..... (46)
蜜汁南荠..... (40)	蜜汁三味..... (46)
酿酱茄子..... (40)	挂霜白梨..... (47)
卤汁茄子丁..... (41)	果脯绿豆粥..... (47)
虾皮炒黄瓜..... (41)	拌合菜..... (47)
鸡蛋炒绿豆芽..... (41)	麻酱芸豆..... (48)
炸苹果..... (42)	红汁茄饼..... (48)
炸香蕉..... (42)	西红柿炒鸡蛋..... (49)
拔丝葡萄..... (43)	蕃茄烧鸡块..... (49)

蕃茄虾段…………… (50)

蕃茄鱼片…………… (50)

六、含钙较多的食谱

炒鲜牛奶…………… (52)

鱼片熘豆腐…………… (56)

牛奶烧冬瓜…………… (52)

肉片烧腐竹…………… (57)

木须虾片…………… (52)

红烧素鸡…………… (58)

虾皮炒豆腐…………… (53)

桃仁豆腐丁…………… (58)

虾皮炒韭菜…………… (53)

蒜香豆腐…………… (58)

虾皮豆腐汤…………… (53)

栗粉炒豆腐…………… (59)

奶汤排骨…………… (54)

奶油熘豆腐…………… (59)

清炖排骨…………… (54)

锅煽豆腐盒…………… (60)

糖醋排骨…………… (54)

蛋黄豆腐…………… (60)

芝麻烧豆腐泡…………… (55)

口蘑烩豆腐…………… (61)

奶粉烧豆腐泡…………… (55)

氽鱼脯…………… (61)

烩腐竹…………… (55)

糖醋鱼仁…………… (62)

家常熬鱼…………… (55)

松炸鱼条…………… (62)

炒碎鱼花…………… (56)

软煎带鱼…………… (63)

炒笋丝…………… (56)

豌豆鱼羹…………… (63)

七、含铁较多的食谱

蚬子炒鸡蛋…………… (64)

牛肉炖冻豆腐…………… (66)

蛤蜊烧油菜…………… (64)

麻酱拌豆腐…………… (66)

蒸丸子…………… (64)

肘子炖冻豆腐…………… (66)

驴肉烧萝卜干…………… (65)

蚬子烧豆腐泡…………… (67)

氽丸子…………… (65)

枣香木耳…………… (67)

鸡蛋紫菜汤·····	(67)	雪花土豆·····	(70)
氽牡蛎·····	(68)	糖醋银耳·····	(71)
炸蝗蝗·····	(68)	蜜汁红薯·····	(71)
红枣大米粥·····	(68)	紫菜卷汤·····	(72)
大米栗子粥·····	(69)	肉丝拌海带·····	(72)
鱼茸面包·····	(69)	果仁海带·····	(73)
蕃茄面条·····	(69)	虾皮炒韭菜·····	(73)
煎土豆饼·····	(70)		

附表 1	婴幼儿每日膳食中营养素供给量·····	(74)
附表 2	根据营养素供给量的要求对不同经济条件下儿童 每日食物供给的安排·····	(75)
附表 3	儿童常用含蛋白质丰富的食物表·····	(76)
附表 4	儿童常用含脂肪丰富的食物表·····	(78)
附表 5	儿童常用含碳水化合物丰富的食物表·····	(79)
附表 6	儿童膳食举例表·····	(80)

一、含蛋白质较多的食谱

蒸肉馅鸡蛋

做法：（1）把肉馅用精盐、酱油、味精、花椒面、汤、葱花等调好，顺一个方向搅，然后抻成一个大丸子。（2）在大丸子中按一个能盛下鸡蛋的坑，然后把鸡蛋打在里面。（3）把丸子放入碗中，添少许汤，上笼蒸熟即可。

注意事项：在蒸的时候，最好用纸将碗口封住，防止进去水蒸气。

五香鸡蛋

做法：用酱油、花椒、葱、大料，清水熬成汁，待用。鸡蛋洗净，放在汁卤里煮，待熟后，再轻轻把蛋壳磕出裂纹，使汁卤入味。

炒焖雏鸡

做法：把雏鸡整理好，剁成小块，与葱段、姜块同下入勺内煸，见鸡块表面脱去部分水分，放入酱油，添汤，焖至骨肉分离，加盐、味精即可。

注意事项：鸡块不能剁得太小，防止骨渣多。

清炖羊肉

做法：（1）羊肉洗净，切成小块，用开水烫过，放入锅里（砂锅最好）。（2）将锅置于火上，加入葱块、姜片、花椒、大料和盐，添汤，小火炖约3至4小时，除去葱姜、大料等，撒入味精，即可。

注意事项：汤开后要撇净浮沫。

羊肉炒丝瓜

做法：（1）将丝瓜洗净去皮，切成片。（2）大勺加少许油烧热，放切好的羊肉片，下葱花用旺火爆炒，当羊肉炒至八成熟时，放入丝瓜片、精盐、味精和小许醋，翻炒几下即可。

注意事项：炒羊肉的时间不宜过长，要旺火快速，断生即可，否则质老肉硬，不宜食用。

氽羊肉丸子

做法：羊肉剁成细末，放入葱花、姜末、味精、精盐、鸡蛋液，搅起上劲呈馅状。大勺里放汤，把肉馅挤成小丸子，上火待丸子浮起，撇净浮沫，放入黄瓜片、胡萝卜片、香菜末、精盐、味精，滴少许芝麻油即可。

注意事项：挤丸下勺时汤不要大开，防止丸子老